

Gefülltes Fladenbrot Bolani

Dauer: 60 Minuten

Stückzahl: 8 große Fladen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

500g (Vollkorn-)Mehl

240 ml warmes Wasser

20 ml neutrales Öl

2g Trockenhefe

1,5 TL Salz

½ TL Pfeffer

2 große Kartoffeln

6 Frühlingszwiebeln oder 0,5 Stangen Lauch

1 Bund Wunderlauch oder Bärlauch

Frische Kräuter nach Belieben

1 TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlener Kurkuma

1 TL Paprika- oder Chiliflocken



Zwiebelgewächse wie z.B. Frühlingszwiebeln, Lauch, Bärlauch oder Wunderlauch helfen deinem Körper, stark zu bleiben und gegen böse Keime zu kämpfen. Die geheimen Substanz wirken wie ein Schutzschild.



Zubereitung :

1. Das Gemüse waschen.
2. In einer großen Schüssel das Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen.
3. Langsam das warme Wasser hinzufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, nach und nach etwas mehr Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig halbieren und jede Hälfte in eine Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort für 30-60 Min. gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten lang kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und in eine große Schüssel geben.
5. Die Frühlingszwiebeln und/oder den Lauch in feine Ringe schneiden. Bei Verwendung von Kräutern (Petersilie, Wunder- oder Bärlauch) die Kräuter fein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln, Lauchgemüse und den Gewürzen in die Schüssel geben. Alles mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
6. Nach der Gehzeit des Teiges, jede Hälfte in 8 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.
7. Jede Teigkugel auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem dünnen Kreis ausrollen.
8. Die abgekühlte Kartoffelfüllung auf einer Hälfte jedes Teigkreises geben und einen kleinen Rand zum Umklappen des Teiges freilassen. Die Ränder fest zusammendrücken, um die Füllung einzuschließen.
9. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Bolani portionsweise von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten, ungefähr 3-4 Minuten pro Seite.
10. Die fertigen Bolani auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.